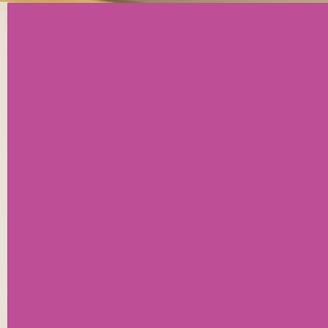
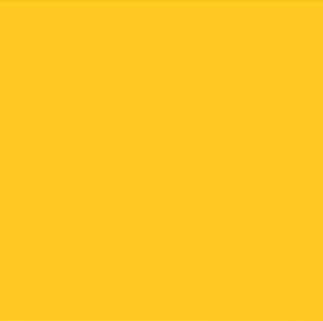




Taller “Actividad física: un hábito a mi ritmo”

Del Programa de Bienestar Funcional de Espacio Reconto



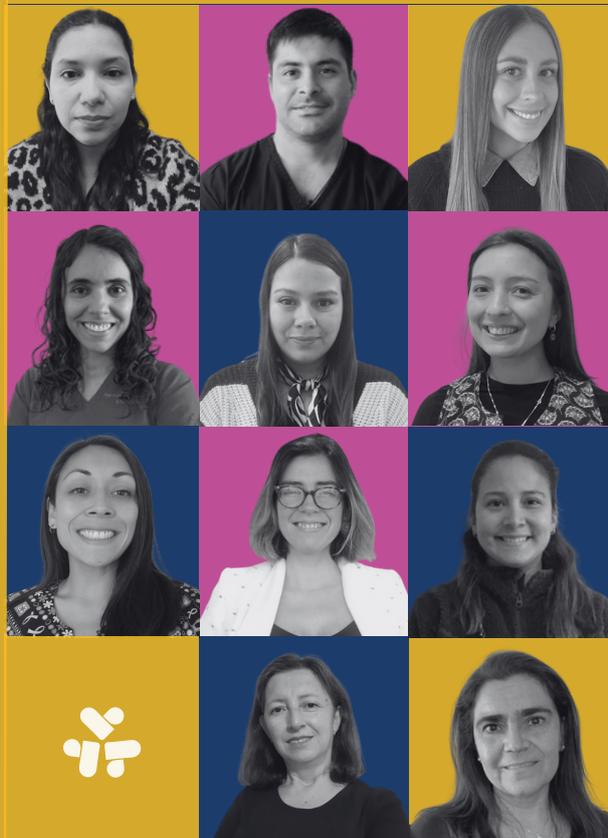
¿QUÉ HACEMOS EN ESPACIO RECONTO?



Psicología y salud mental gerontológica

En Espacio Reconto ofrecemos Planes y Programas de Psicología y Salud Mental a personas de +50 años, familiares y cuidadores.

Ofrecemos atención individual por telemedicina a todo Chile y/o en domicilio en la RM, talleres grupales virtuales, coordinación clínica, acompañamiento continuo y mucho más.



Equipo interdisciplinario

Contamos con un equipo de profesionales especialistas en salud mental y gerontología: psicología, medicina con beca en geriatría, neuropsicología, trabajo social, terapia ocupacional, kinesiología y fonoaudiología.

Estos profesionales acompañan los procesos y trabajan de forma coordinada para cumplir con los objetivos propuestos.

El hábito de una vida más activa



¿Cuánto y cómo te mueves?

Tal vez, no lo sabías pero es lo mínimo que recomienda la Organización Mundial de la Salud. La actividad física es cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía, como caminar o subir escaleras. Otra forma, es el ejercicio que es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar tu condición de salud.

Existe un mito, se dice que no es importante aumentar la actividad física si eres capaz de hacer tus actividades diarias. Sin embargo, está comprobado que adoptar hábitos de actividad física mejora tu calidad de vida, además previene la aparición o agravamiento de enfermedades como la diabetes, hipertensión, infartos y accidentes vasculares, ¡los que afectan tu independencia!

La actividad física es un hábito que puedes adquirir en cualquier etapa de tu vida y te permitirá potenciar tu capacidad física, manejar el estrés, disminuir la ansiedad y tener una vida saludable.

En Espacio Reconto, te ayudamos a incorporar la actividad física en tu vida diaria con nuestro taller "Actividad Física, un hábito a mi ritmo". ¡Únete y mejora tu bienestar!





Te damos la bienvenida al Taller “Actividad física: un hábito a mi ritmo”

Descubre lo que nuestro taller tiene para ti:

¡Únete a nuestro taller teórico y práctico de 8 semanas!

Exploraremos cómo ser físicamente activos/as, de manera realista y efectiva. A lo largo del Taller, te guiaremos para que hagas pequeños cambios en tu rutina diaria que te ayudarán a tener una vida más activa y saludable.

Dirigido a quienes desean sentirse con más energía y adoptar el hábito de la actividad física, nuestro taller es moderado por profesionales de Kinesiología y Terapia Ocupacional. ¡No te lo pierdas!

¿Qué lograrás?

1. Identifica tus necesidades de salud física.
2. Implementa rutinas de actividad física y ejercicio adaptadas a ti.
3. Realiza ejercicios para mejorar tu movilidad, capacidad cardiovascular, fuerza, coordinación y equilibrio.
4. Desarrolla tu conciencia corporal.
5. Previene problemas de salud física y reduce riesgos.
6. Aprende a incorporar hábitos saludables en tu vida diaria.



Profesionales del Taller

“Actividad física: un hábito a mi ritmo”



Bernardita Esteva Kinesióloga

10 años de experiencia en atención clínica y docencia. Máster en kinesiología Gerontológica y Geriátrica, U. San Sebastián.

Mi pasión es empoderar a las personas a través de la educación y mejorar su calidad de vida a través del movimiento.

Camila Díaz Terapeuta Ocupacional

Terapeuta ocupacional Magíster en Bioética U. Central. Diplomada en Humanización del Trato, en Intervención psicosocial y en Neuropsicología, Neuropsiquiatría del adulto. Cursos en género y feminismo. Más de 10 años de experiencia en atención clínica.

Acompañar procesos y compartir el día a día.





¿Qué puedes esperar del taller?

Participarás en sesiones en vivo por Zoom

- Sesiones online por Zoom de 1h y 15' puro conocimiento práctico.
- Moderado por diferentes profesionales de Espacio Reconto.



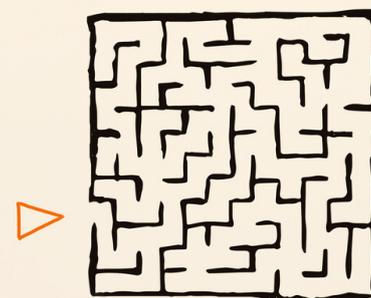
¿En qué consiste un desafío semanal?

- Elige un compromiso personal y semanal, que te ayude a desarrollar tus aprendizajes.
- Lleva registro y conversarlo en el foro o sesión siguiente.



Seguirás aprendiendo en tu casa

- En nuestro Portal Web del Taller, encontrarás cápsulas de video e infografías con contenido relevante y herramientas útiles.
- Usa el foro para plantear tus dudas y comentarios y sé parte de la comunidad.



Portal web:
<https://espacio-reconto.odoo.com/slides>





Medios de pago

A través del link de pago, podrás acceder a diferentes opciones: transferencia bancaria, pago con tarjeta de débito o de crédito. Pacientes Espacio Reconto tienen 2 sesiones de taller sin costo al mes (1 taller del centro)

¿Cuál es la fecha límite de inscripción?

Recibiremos inscripciones máximo hasta dos días antes de cada sesión, si ampliamos el plazo avisaremos por las redes sociales y a quienes nos hayan contado.

¿Cuánto tiempo me tomarán los desafíos semanales?

Como este programa se trata de encontrar hábitos a tu ritmo, tu eliges el tiempo y el día que te acomode.

¿Necesito tener buen estado físico?

No necesitas haber hecho actividad física con anterioridad, nos ajustamos a tu condición física.

¿Qué implementos necesito para el taller?

Ropa cómoda, zapatillas, una silla en buen estado, dos botellas de 500 cc llenas de tierra (si tienes 2 mancuernas de 500 gr o 1 kg también sirve) y una botella de agua.

¿Qué tipo de actividades didácticas se realizarán en los talleres virtuales?

Se realizarán sesiones grupales de ejercicio de equilibrio, fortalecimiento, flexibilidad, coordinación y cardiovascular.

Tips: presentación en Zoom



Aquí tienes un ejemplo de cómo debes verte en la pantalla durante el taller. Esta foto esta tomada a 2 pasos de distancia. Recuerda que es importante que tu estés cómodo/a y que tus movimientos se vean en la pantalla para corregir el ejercicio.

DE PIE



SENTADO



Consejos para evitar imprevistos

- Acomoda tu espacio antes de que comience la sesión.
- No olvides tener tu dispositivo cargado (computador o tablet).
- Evita estar a contra luz. Si el único espacio disponible está a contra luz, intenta cerrar las cortinas y enciende la luz.
- Usa una silla firme. Si te cuesta ponerte de pie y sentarte sin usar tus brazos o te mareas al hacerlo, trata de usar una silla con apoya brazos.

¿Cuáles son los pasos a seguir para participar?

PASO 1

ACLARA TUS DUDAS, INSCRÍBETE Y HAZ TU PAGO

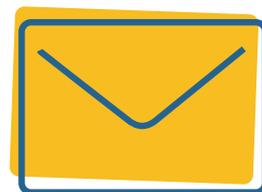
Si tienes dudas escríbenos al WhatsApp o correo e inscríbete en y realiza el pago, contáctanos al whatsapp.



PASO 2

TE CONFIRMAREMOS POR MAIL

Reservaremos tu cupo, enviaremos tu boleta y te recordaremos que completes el Cuestionario previo al inicio del Taller.



PASO 3

COMPLETA TU CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Sirve para adaptarnos a tus necesidades y que conozcas tu antes y después del taller. Completa el formulario según motivo consulta



PASO 4

CONÉCTE A LAS SESIONES VIRTUALES

Necesitarás conexión a internet estable, Zoom descargado y actualizado. Dispositivo electrónico con cámara: recomendamos computador o tablet.



PASO 5

COMPLETA LA ENCUESTA DE CIERRE

Te compartiremos una Encuesta de Satisfacción, así como un segundo Cuestionario que servirá para que conozcas tus logros y los objetivos a seguir trabajando.



*¿Quieres inscribirte o
tienes otras dudas?*



🔍 **Contacto Espacio Reconto** ✕

☎ **+569 644 58261 (WhatsApp)**

✉ **info@espacioreconto.com**

🌐 **www.espacioreconto.com**





*¿Ya nos sigues en nuestras
redes sociales?*

BÚSCANOS:

Instagram
@espacioreconto

Facebook
@espaciorecontochile

*Visita nuestro sitio web
www.espacioreconto.com*